

PLAN ZAJĘĆ SEKCJI KU AZS AJP W ROKU AKADEMICKIM 2022/2023

Lp.	Nazwa sekcji:	Imię i nazwisko kierownika sekcji	Tygodniowy wymiar zajęć sekcji	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
1.	BRYDŻ SPORTOWY	Grzegorz Pogodziński 501-035-558 Robert Komar 695-440-749	10x45 min			16:45-19:00 (Sala 15, Rektorat) Szkolenie	15:45-21:00 (Sala 15, Rektorat) Szkolenie + turniej brydżowy		
2.	JOGA	Małgorzata Madej 509-395-662	2x45 min	9:30-10:15 (on-line, MS Teams)			19:45-20:30 (on-line, MS Teams)		
3.	GIMNASTYKA		5x45 min		9:30-10:15 (on-line, MS Teams)	9:30-10:15 (on-line, MS Teams) Siłownia domowa	9:30-10:15 (on-line, MS Teams) Uda, Pośladki, Brzuch		
					Callanetiks (ćwiczenia rozciągająco-wzmacniające)	Fitball (ćwiczenia fitness z piłką)			
		19:45-20:30 (on-line, MS Teams) Siłownia domowa		19:45-20:30 (on-line, MS Teams) Uda, Pośladki, Brzuch					
4.	LEKKA ATLETYKA (chód, nordic walking)		1x45 min						9:30-12:30 (zajęcia terenowe w terminie: 22.X, 19.XI, 17.XII, 21.I) zbiórka przy pomniku Jana Pawła II za Lidlem przy ul. Górczyńskiej
5.	LEKKA ATLETYKA (biegi, skoki, rzuty, pchnięcia)	Tomasz Saska 662-032-406	4x45 min			15:30-17:00 (stadion Lekkoatletyczny przy ul. Z. Krasińskiego – rejestracja telefoniczna)		15:30-17:00 (Hala Sportowa – rejestracja telefoniczna)	
6.	TRÓJBÓJ SIŁOWY	Wojciech Stępień 791-333-566	10x45 min	19:30-21:00 (Hala Sportowa – Siłownia)	19:30-21:00 (Hala Sportowa – Siłownia)		19:30-21:00 (Hala Sportowa – Siłownia)	19:30-21:00 (Hala Sportowa – Siłownia)	10:00-11:30 (Hala Sportowa – Siłownia)
7.	KOLARSTWO		6x45 min		19:30-21:00 (Hala Sportowa – rowery stacjonarne)		19:30-21:00 (Hala Sportowa – rowery stacjonarne)		10:00-11:30 (Hala Sportowa – rowery stacjonarne)
8.	TENIS STOŁOWY		6x45 min		19:30-21:00 (Hala Sportowa)		19:30-21:00 (Hala Sportowa)		10:00-11:30 (Hala Sportowa)
9.	E-SPORT	Krzysztof Kowalczyk esport@ajp.edu.pl	3x45 min			16:00-18:15 (Sala 120, Rektorat)			
			4x45 min			19:00-22:00 (on-line)			
10.	GOLF	Witold Siwko 601-721-323	2x45 min				15:00-16:30 (Pole Golfowe Zawarcie – rejestracja telefoniczna)		